

Guave



Allgemeines

Die Guave ist eigentlich eine Beerenfrucht, wird vom Handel aber den Exoten zugeordnet. Sie ist kugel-, birnen- oder eiförmig und kann zwischen 3 und 8cm lang werden, etwa so groß wie ein Apfel. Ihre äußere Farbe variiert von grün über gelblich bis zu cremefarben, während das Fruchtfleisch eine weiße, gelbe oder rosa Färbung aufweist. Die Guave enthält viele kleine, harte, in der Mitte der Beere liegende Samen, die ringförmig angeordnet sind. Die Schale ist weich und wachsartig und auch das Fruchtfleisch hat eine weiche, saftige, etwas schleimige Konsistenz. Aufgrund von Steinzellen ist das Fruchtfleisch auch häufig leicht körnig. Der Geschmack einer reifen Guave ähnelt einer Mischung aus Pfirsich, Erdbeere und Birne. Eine noch unreife Frucht schmeckt eher sauer und oftmals pelzig. Angebaut werden Guaven v.a. in Mexiko, Florida, Kalifornien, Hawaii, Brasilien, Südafrika, Indien, Malaysia, Thailand sowie in Israel, Ägypten und auf Sizilien.

Lagerung

Harte, grüne bzw. blassgelbe Guaven können 1-3 Wochen problemlos gelagert werden. Reife, tiefgelbe Früchte sollte man jedoch nach 1-2 Tagen verzehren. Noch unreife Guaven reifen bei Zimmertemperatur nach. Da die Früchte sehr viel des Reifegas Ethylen abgeben und selbst sehr ethylenempfindlich sind, kann der Reifeprozess unterstützt werden, indem man die Früchte in einer Tüte aufbewahrt. Reife Guaven sind am intensiven blumigen Geruch und an der deutlich weicheren Schale erkennbar.

Präsentation

Guaven sollten neben anderen Exoten präsentiert werden. Sie werden nicht übereinander, sondern locker nebeneinander gelegt, da sie sehr druckempfindlich sind. Druckstellen erhöhen die Gefahr der Fäulnis.

Verwendung

Eine reife Frucht kann man roh samt Schale und Samen verzehren oder aufschneiden wie eine Kiwi und dann auslöffeln. Die kleinen Kerne sollten nicht zerbissen werden, da sie bitter schmecken. Sehr beliebt ist die Zubereitung der Guave für Marmeladen, Gelees, Salate oder Desserts. Auch Guavenfruchtsäfte und Multivitaminsäfte mit Guavenfruchtmark werden sehr gern getrunken. In Asien isst man die Frucht oftmals bestreut mit Zimt und Zucker. Die Rinde der Echten Guave wird als Gerbmittel verwendet, da diese einen hohen Gehalt an Gerbstoffen besitzt. In Asien und Südamerika werden Guaven häufig zu medizinischen Zwecken verwendet. Sie ist dort ein beliebtes und verbreitetes Heil-Lebensmittel.

Ernährungs- und Gesundheitswert

Das Fruchtfleisch der Echten Guave enthält sehr viel Vitamin C, etwa das Sechsfache einer Orange. Weiterhin findet man in den Früchten Pektin, Provitamin A, B-Vitamine und die Mineralstoffe Eisen, Calcium und Phosphor. Guaven werden viele gesundheitliche Vorteile zugeschrieben. Sie sollen u.a. helfen bei Diabetes, zum Abnehmen, zur Hautpflege, zur Zahnpflege, zur Krebsprophylaxe und gegen Verstopfungen, Husten und Schnupfen und Magen-Darm-Beschwerden.